



19.06.2026 (piątek)

► Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)

Grani, twarożek 3 łyżki (60g)

Pasta jajeczna 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Chleb bezglutenowy 1 i 1/2 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Ogórki konserwowe 5 sztuk (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

Alergeny:

Jogurt naturalny (7)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)

Grani, twarożek (7)

Pasta jajeczna (3,7)

► Obiad

Krem z białych warzyw 1 porcja

- Dynia, pestki, łuskane - 1 łyżka (10g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba pieczona 1 porcja

- Miruna, filet - 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- BZGL Mąka jaglana bezglutenowa - 1/8 opakowania (10g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.



Ziemniaki, gotowane w wodzie 2 i 1/3 sztuki (200g)

Surówka z kapusty pekińskiej 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

Kompot wieloowocowy 1 porcja

- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie

Alergeny:

Krem z białych warzyw (7,9)
Ryba pieczona (4)
Surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane 2 łyżki (20g)

Truskawki 2/3 szklanki (100g)

Alergeny - brak

► Kolacja

Sałatka z twarogiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Ogórek - 1/5 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser twarogowy, chudy - 1/5 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Jajko - gotowanie.

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb bezglutenowy 1 i 1/2 kromki (80g)

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu 10ml

Sałata 1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru 3/4 szklanki (200ml)

**Alergeny:**

Mix tłuszczowy do smarowania Finuu (7)
Sałatka z twarogiem (3,7)

► Przekąska

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu 1 szklanka (250ml)

Alergeny:

Mleko UHT, 1,5% tłuszczu (7)

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|------------|------------------------------------------|----------|
| Wartość energetyczna: | 1996 kcal | Białko ogółem: | 95.17 g |
| Tłuszcz: | 79.84 g | Węglowodany ogółem: | 247.43 g |
| Glukoza: | 13.39 g | Fruktoza: | 16.62 g |
| Sacharoza: | 10.69 g | Laktoza: | 19.55 g |
| Błonnik pokarmowy: | 26.17 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.27 g |
| Sód: | 2010.38 mg | Sól: | 2.91 g |

piątek (2026-06-19)

Śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
Grani, twarożek
Pasta jajeczna
Chleb bezglutenowy
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu
Pomidor
Ogórki konserwowe
Herbata czarna, napar bez cukru

Obiad

Krem z białych warzyw
Ryba pieczona
Ziemniaki, gotowane w wodzie
Surówka z kapusty pekińskiej
Kompot wieloowocowy

Podwieczorek

Dynia, pestki, łuskane
Truskawki

Kolacja

Salatka z twarogiem
Szynka z piersi kurczaka
Chleb bezglutenowy
Mix tłuszczowy do smarowania Finuu
Sałata
Herbata czarna, napar bez cukru

Przekąska

Rzodkiewka
Mleko UHT, 1,5% tłuszczu